Come Fare un Sogno Lucido (WILD)

Un "Sogno lucido iniziato da sveglio" (o WILD, dall'inglese "Wake Initiated Lucid Dream"), si verifica quando il sognatore entra in un sogno lucido direttamente dallo stato di veglia, consapevole della transizione che avviene verso il sogno. La maggior parte dei sogni lucidi registrati sono "sogni iniziati da svegli", che originano da sogni ordinari.[1] La ricerca ha dimostrato che, rispetto ad avere un "Sogno lucido iniziato dal sogno" (o DILD dall'inglese "Dream Induced Lucid Dream"), avere un sogno lucido iniziato da sveglio aumenta le probabilità di vivere la sensazione di essere fuori dal proprio corpo, galleggiando o volando nell'ambiente circostante.[2] Inoltre, un WILD tende a garantire sensazioni più vivide di un DILD. Imparare ad avere un sogno lucido iniziato da sveglio richiede molta pratica e pazienza. Per coloro che hanno sviluppato le proprie abilità in ambito meditativo o di DILD, il percorso potrebbe essere più semplice.[3]

Parte 1

Esercitarsi per Avere un Sogno Lucido Iniziato da Sveglio

1. 1

   Sforzati di ricordare i sogni fatti. Spronati a ricordare il maggior numero di dettagli possibile mettendoli per iscritto. Tieni un diario sul comodino a uso esclusivo dei tuoi sogni. Puoi iniziare trascrivendoli subito dopo esserti svegliato o decidere di fermarti a riflettere per qualche istante per ricordarli nella loro interezza prima prenderne nota. Sperimenta entrambe le strategie per scoprire quale ti consente di annotare il maggior numero di dettagli.[4]

   - Rileggi frequentemente le pagine del tuo diario.

- Cerca dei potenziali segnali, oggetti o temi caratteristici che si ripetono.
- Memorizza i luoghi, gli oggetti, i personaggi e le situazioni che si presentano più volte nei tuoi sogni.
- Metti per iscritto i tuoi sogni lucidi! Se riesci ad avere un sogno lucido, sia di tipo WILD o DILD, è di fondamentale importanza annotarlo nel tuo diario.

2. 2

   Esegui dei check della realtà. Ogni ora circa, durante il giorno, chiediti se sei sveglio o se stai sognando. Anche quando sei certo di essere sveglio, esegui un test. Prova a controllare l'orologio, ad appoggiare una mano contro una parete o a guardarti allo specchio. Datti un pizzicotto! Cerca gli elementi caratteristici dei tuoi sogni.[5]

   - Acquisire tale abitudine ti fornirà uno strumento utile ad accorgerti delle volte in cui stai sognando.

3. 3

   Usa le affermazioni. Quando vai a dormire, ripeti silenziosamente una frase inerente alle tue capacità di ricordare i sogni o di fare un sogno lucido. Potresti dire "Quando faccio un sogno, riesco a ricordarlo", "Sto per iniziare a sognare" o "Stanotte avrò un sogno lucido". Concentrati esclusivamente sul tuo mantra mentre lo ripeti nella testa.[6]

4. 4

Crea i tuoi sogni. Dopo aver recitato il mantra nella tua testa, richiama alla mente un sogno avuto di recente o visualizzane uno che desideri avere mentre senti che ti stai addormentando. Immagina di esserne il protagonista e di poter fare qualcosa che desideri fortemente, per esempio volare. Vai alla ricerca di un indizio che dimostri che stai sognando. Essere in grado di entrare in un sogno seguendo questa tecnica, significa riuscire ad avere un sogno lucido iniziato da sveglio.[7]

- Prova a entrare e uscire ripetutamente dal sogno, passando più volte dall'atto di visualizzare a quello di recitare il mantra.
- Sii pronto a ripetere per molte notti questo esercizio senza ottenere alcun risultato tangibile. Il tuo obiettivo iniziale deve essere semplicemente quello di riuscire a ricordare i tuoi sogni.
- Imparare ad avere un sogno lucido può richiedere mesi o addirittura anni per coloro che normalmente non riescono a ricordare i propri sogni.[8]

Parte 2

Sognare dopo Aver Fatto un Breve Sonnellino

1. 1

Alzati presto. Imposta la sveglia con un'ora o un'ora e mezza di anticipo rispetto al normale. Vai a dormire alla solita ora. Se non hai l'abitudine di svegliarti ogni giorno alla stessa ora, cerca di calcolare quante ore dormi normalmente. Quando vai a dormire, imposta la sveglia in modo che suoni un'ora o un'ora e mezza prima dello scadere delle tue ore di sonno abituali.[9]

2. 2

   Rimani alzato per l'ora o l'ora e mezza prestabilita. Esci dal letto non appena suona la sveglia. Durante questi 60-90 minuti sei libero di fare quello che vuoi, ma ci sono alcune attività che possono aiutarti ad avere un sogno lucido. Dedicarti alla lettura del tuo diario o di un libro sui sogni lucidi può essere utile. Alcune persone sostengono che leggere, scrivere o praticare una qualsiasi forma di meditazione sia molto efficace, mentre altre preferiscono dedicarsi ad attività mattutine più ordinarie, come fare colazione.[10]

3. 3

   Sdraiati e rilassati. Puoi distenderti sul letto o in qualsiasi altro posto desideri iniziare a sognare. Prova a rimanere fermo in posizione supina o in quella che ritieni più comoda, quindi fai dieci respiri lenti e profondi. Ricorda che l'obiettivo è quello di entrare dolcemente nella fase di sogno pur rimanendo cosciente del fatto che ti stai addormentando.[11]

4. 4

 Trascorri una decina di minuti pensando al tuo sogno. Dopo essere rimasto sveglio per almeno un'ora, ritorna a letto o nel luogo in cui desideri provare ad avere un sogno lucido. Se vuoi, puoi provare a ripetere un mantra come "Farò un sogno lucido" o "Sto per entrare nuovamente nel mio sogno". Richiama alla mente un sogno che hai fatto di recente oppure creane gradualmente uno a tua scelta usando l'immaginazione. Dai vita ai dettagli, strato per strato, iniziando dai contorni per poi passare ai particolari.[12]

 - In alternativa, prova a contare per favorire il passaggio alla fase di sonno. Ripeti mentalmente "Uno, sto sognando, due, sto sognando, tre…"[13]
 - Un altro metodo consiste nel rilassare le diverse parti del corpo l'una dopo l'altra. Inizia con un piede o con una mano, quindi procedi per gradi fino a rilassare ogni singolo muscolo.[14]

5. 5

   Incentiva le allucinazioni ipnagogiche. Entrando nella fase di sonno, potresti vedere dei lampi di luce e dei colori. Osservali solo di sfuggita, senza particolare attenzione, per non rischiare di svegliarti. Mantieni gli occhi chiusi senza sforzo. Potresti assistere alla formazione di alcune immagini, lasciale semplicemente fluire.[15]

6. 6

   Senti il corpo che si addormenta. Mentre ti appisoli, il tuo obiettivo è rimanere cosciente del passaggio dallo stato di veglia a quello di sonno. Presta attenzione ai fenomeni uditivi e fisici in corso. Potresti avvertire delle vibrazioni, il che indica che le tue membra si stanno addormentando. Inoltre, potresti udire un ronzio.[16]

   - Tieni gli occhi chiusi, ma senza serrarli con forza. Continua a prestare attenzione alle immagini e ai suoni che avverti all'interno della tua mente.

7. 7

   Entra nel sogno. Mano a mano che lo scenario prende vita, cerca di aggiungere degli altri dettagli o di interagire fisicamente con gli elementi che stai visualizzando. Immagina di compiere una qualche azione, come andare in bicicletta, salire le scale o nuotare. Coinvolgere gli altri sensi nel sogno ti aiuterà a passare dal tuo corpo fisico a quello del sogno.[17]

8. 8

   Attesta che stai sognando. Testa la realtà del mondo circostante, per esempio provando ad accendere o a spegnere le luci, guardando l'orologio o premendo delicatamente le dita contro un oggetto che dovrebbe essere solido. Se il quadrante dell'orologio risulta impossibile da leggere o fornisce un risultato discordante, non riesci ad agire sull'illuminazione, ma puoi facilmente attraversare una parete con la punta delle dita, significa che stai facendo un sogno lucido.[18]

Parte 3

Convertire la Paralisi del Sonno in Sogno

1. 1

Nota il sopraggiungere della "paralisi del sonno". La paralisi del sonno (nota anche come "paralisi ipnagogica") avviene quando il corpo si sta addormentando, manifestandosi con la temporanea impossibilità di muoverti nonostante tu sia ancora sveglio. Accorgerti dei primi segnali che indicano l'avvicinarsi di tale stato di immobilità può aiutarti a non sentirti troppo spaventato nel momento in cui perdi il controllo del corpo. La paralisi del sonno è un disturbo spiacevole per la maggior parte delle persone; di fatto però, se usata correttamente, è un ottimo trampolino di lancio verso i sogni lucidi.

- Presta attenzione alle tue sensazioni, per esempio all'udire di un ronzio o al sentirti intorpidito, pesante o sul punto di cadere. Una sensazione di pesantezza o di intorpidimento che si diffonde nel corpo può indicare che stai per entrare in uno stato di paralisi del sonno.
- Accorgiti di eventuali suoni sgradevoli o ripetitivi, simili per esempio a un sibilo o a un ronzio. Un fischio nelle orecchie potrebbe essere un'allucinazione uditiva che indica che ti stai addormentando.[19]
- Potresti anche udire delle parole, ad esempio il tuo nome, come se venissero pronunciate nella tua testa o molto vicino a te. Non lasciare che questo fatto ti turbi.[20]

2. 2

   Lasciati andare. Accogli la paralisi del sonno considerandola una porta di ingresso per un sogno lucido. Nota ogni stadio del passaggio alla fase di sonno, accettandolo senza timore. Se ti senti spaventato, ricorda a te stesso che si tratta semplicemente della paralisi del sonno, dato che ti stai addormentando. Durante questa fase, molte persone avvertono una presenza, spesso di tipo oppressivo o minaccioso.[21]

   - Ricorda a te stesso che stai sognando, niente può farti del male, sei tu a dettare le regole.
   - Se continui a sentirti spaventato, senza riuscire a entrare nel tuo sogno, prova a muovere leggermente le dita delle mani o dei piedi.[22]

3. 3

   Fluttua fuori dal corpo. Passa dalla paralisi al sogno lucido muovendoti lieve nella direzione che desideri: in alto o in basso o assumendo una posizione seduta. Anziché provare a muovere le tue membra fisiche, che percepisci come paralizzate, prova a galleggiare nell'aria sovrastante, a sprofondare attraverso il materasso o a passare da sdraiato a seduto portando il busto fuori dal corpo fisico.[23] In alternativa, ordina all'ambiente circostante di cambiare, dicendo per esempio "Adesso mi sto spostando sulla spiaggia" o in un luogo che è lo scenario frequente dei tuoi sogni.

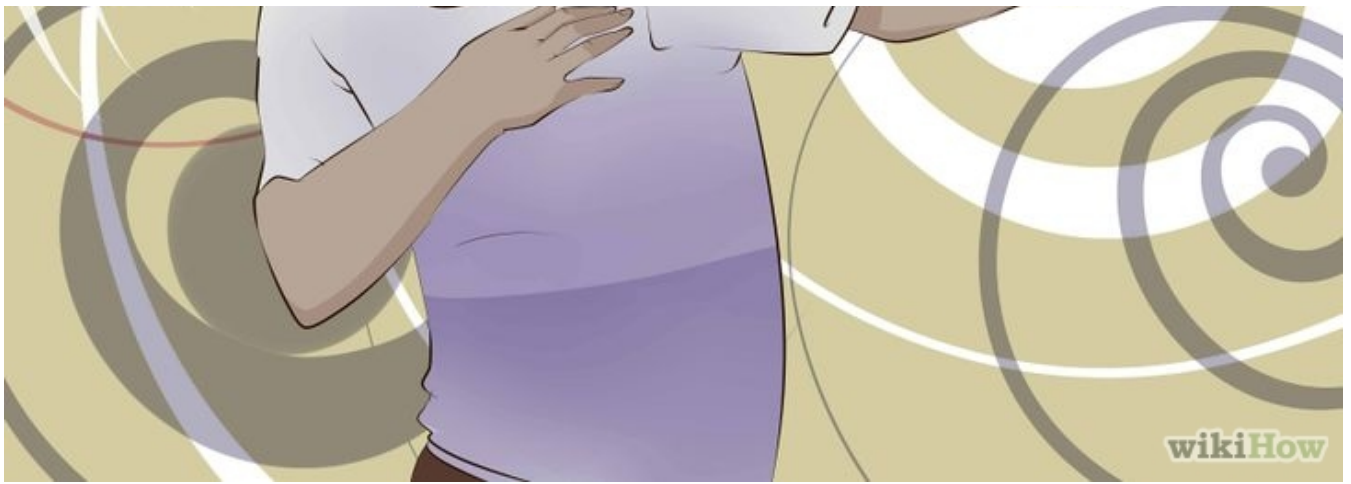
   - Se avverti una presenza nella stanza, dille che stai sognando e che vuoi essere condotto nel tuo sogno.[24]
   - Credi che accetti di condurti là dove vuoi arrivare e ti ci porterà.

Parte 4

Soluzioni alle Difficoltà più Comuni

1. 1

Sconfiggi le tue paure. Il fatto di sentirti spaventato da una delle allucinazioni che caratterizzano il passaggio ai tuoi sogni lucidi o che i tuoi sogni siano spesso degli incubi, potrebbe impedirti di riuscire ad assumere il controllo durante il sogno, spronandoti a svegliarti. Mentre ti alleni ad avere un sogno lucido, esercita anche la tua fiducia. Recita delle affermazioni positive, come "Nei miei sogni sono sempre al sicuro" o "Sono io a scegliere i miei sogni". Quando esegui i check della realtà, ricorda a te stesso che sei perfettamente al sicuro, che tu scopra di essere sveglio o di stare sognando.

  - Se ti imbatti in qualcosa di spaventoso, mentre ti addormenti o all'interno del tuo sogno, ricorda a te stesso che sei un sognatore esperto.
  - Se lo desideri, svegliati! Se stai avendo un incubo in cui senti di non detenere il controllo e le tecniche che hai appreso sembrano non funzionare, svegliati. Allo stesso modo, se ti senti eccessivamente terrorizzato durante la fase della paralisi del sonno, svegliati. Muovi dolcemente le dita delle mani o dei piedi, prova a tossire, a sbattere gli occhi o a fare dei piccoli movimenti.[25]

2. 2

   Ignora le allucinazioni. Le allucinazioni visive e uditive che si verificano quando si rimane coscienti durante la fase di addormentamento possono essere affascinanti, ma anche fastidiose o terrificanti. Prestando un'attenzione eccessiva a bagliori, colori, suoni o presenze immaginarie, potresti rischiare di svegliarti. Esercitati a rimanere indifferente a tali manifestazioni mentre ti addormenti. Quando vedi o senti qualcosa, mentre non sei ancora completamente addormentato, fai un cenno mentale col capo, quindi rilassati per facilitare il tuo ingresso nel sogno lucido.[26]

3. 3

   Cerca di stare quasi del tutto immobile. Durante un sogno lucido potresti svegliarti in modo involontario a causa di una sensazione di prurito, di una contrazione nervosa o di un accumulo di saliva in bocca. Quando cerchi di entrare in un WILD, fai il possibile per rimanere fermo. Sdraiati nella posizione in cui desideri addormentarti: sulla schiena, su un fianco o come d'abitudine. Se ti si dovesse accumulare della

saliva in bocca, deglutisci, quando sei sveglio lo fai in modo involontario.[27]

- Se avverti del prurito durante la meditazione iniziale, grattati con delicatezza. Mano a mano che entri nella fase di addormentamento, cerca di non fare dei movimenti che potrebbero svegliarti.
- Ignora la sensazione di prurito per evitare di doverti grattare. Immagina che si tratti di qualcos'altro, visualizzando per esempio una pianta che strofina contro la tua pelle.
- Non aprire gli occhi. Potresti essere tentato di verificare i progressi fatti guardando l'orologio o dando un'occhiata all'ambiente circostante. Mantieni gli occhi chiusi; nel tuo sogno lucido potrai aprire i tuoi "occhi onirici".[28]

4. 4

Sperimenta differenti metodi. Se pur esercitandoti per mesi non sei riuscito ad avere un sogno lucido iniziato da sveglio, prova a cambiare approccio. Alzati e vai a dormire a orari diversi, prova a non usare la sveglia nelle giornate festive.[29] Se hai sperimentato numerosi metodi, di notte e di giorno, prova a focalizzarti su un'unica metodologia, o su nessuna, per qualche notte. Forse hai compiuto degli sforzi eccessivi.

5. 5

   Rimani lucido. Durante i sogni lucidi è facile lasciarsi prendere dall'entusiasmo, finendo per svegliarsi o per essere risucchiati dalla realtà onirica perdendo lucidità. Una volta entrato nel sogno lucido, rimani concentrato: lasciati coinvolgere fisicamente dall'ambiente circostante, raccogli, tocca o muovi gli oggetti, compi delle azioni fisiche, guardati intorno. Ricordati frequentemente che stai avendo un sogno lucido.[30]

   - Se inizi a sentirti dubbioso, se ti sembra di aver perso il controllo o di essere prossimo a svegliarti, concentrati sul sogno.
   - Più riesci a lasciarti coinvolgere dal mondo in cui ti trovi, maggiori saranno le probabilità di riuscire a prolungare il sogno.

Consigli

- Strofinarti le mani è un modo efficace per conferire stabilità al sogno e renderlo immediatamente più realistico subito dopo esservi entrato.
- Una volta lucido, ruotare su te stesso ti aiuterà ad aumentare il tuo livello di consapevolezza, migliorando inoltre il tuo equilibrio.
- Ricordare a te stesso la tua intenzione di avere un sogno lucido prima di andare a dormire aumenterà le tue probabilità di successo.
- Quando si entra in un sogno lucido, potrebbe essere utile aspettare qualche istante prima di cercare di assumere il controllo dell'ambiente, dando modo al cervello di addentrarsi nel sogno.

Cose che ti Serviranno

- Sveglia